



GRIP & glans (50+)

Krijg weer grip op jouw geluksgevoel!

Geniet u van het leven?

Of is er ruimte voor verbetering? Iedereen kan bijdragen aan zijn of haar eigen geluk. Soms is het goed om even de balans op te maken en te kijken hoe het plezieriger of beter kan.



De groepscursus Grip en Glans helpt u leven met meer plezier:

- Aan de hand van 'de glansschijf' krijgt u inzicht in vijf elementen die uw leefplezier en geluksgevoel beïnvloeden.
- Met dit hulpmiddel gaat u zelf aan de slag en brengt u uw situatie in kaart.
- Het versterken van uw sociale netwerk is hier een belangrijk onderdeel van.
- We geven ook tips en handvatten hoe u plezieriger kunt leven.

Laat u inspireren!

Na 6 bijeenkomsten van 2 uur én een terugkombijeenkomst na 3 maanden heeft u meer grip op uw eigen geluk. De cursus is gratis.

Past dit bij u?

Na aanmelding volgt een kort gesprek waarin we kijken of de training past bij uw situatie.

Locatie: Cultureel Centrum Sterrenburg – Dalmeyerplein 10,
3318 CB Dordrecht

Data: 14 / 21 maart – 4 / 11 / 25 april – 2 mei – 12 september

Tijd: Maandagochtenden: 10.00–12.00 uur

Informatie & aanmelden via Wilma Schapendonk:

T: 06 505 167 33 **E:** wilma.schapendonk@meepus.nl